

# SÍNDROME DE LA IMPOSTORA *para escritoras*



CUADERNO  
DE  
EJERCICIOS



Material de uso exclusivo para el Programa : "Sé la escritora que ya eres". Todos los derechos reservados. Prohibido su uso para facilitar talleres, formaciones u otros usos que no sean relativos al aprendizaje de este programa. Acción formativa creada y desarrollada por

*myriam lópez*

Querida escritora.

Si has llegado hasta aquí, es porque habrás leído el ebook, y visionado cada uno de los vídeos y recursos adicionales, previamente.

Este cuaderno de ejercicios no tiene otro fin que aquel de llevar a la práctica todo lo aprendido. No hay otra forma de interiorizar los conocimientos y aplicarlos en tu día a día.

Tienes dos opciones: hacerlos poco a poco, capítulo a capítulo, o dejarlo todo para el final de la lectura teórica. Tú tienes el poder de decidir cuál es tu ritmo de aprendizaje, sin presiones.

Lo importante que es lo hagas con tiempo de calidad.

No se van a calificar los ejercicios, es simplemente para que los tengas para ti misma. Tienes la opción de compartir en el grupo de alumnas cualquier punto que te llame la atención, o que te apetezca hacerlo, sin más. No es obligatorio.

Eso sí, sueño con que el grupo esté lo más dinamizado posible, pues ya sabemos que las penas son menores si se comparten, y sentirse acompañada es clave para nuestro empoderamiento colectivo, tal y como has aprendido.

Por último, estos ejercicios los puedes hacer siempre que quieras. De hecho, te sorprenderás a ti misma si lo vas haciendo cada tantos meses. Verás tu desarrollo personal conforme pasa el tiempo.

Sabes que me tienes a tu entera disposición para lo que necesites.

Te deseo un gran aprendizaje feminista.

La autora,

*Myriam López*



## ¿Cuál es tu Impostora?

¿Recuerdas el clan que te presenté en el Capítulo 1? Sí, compañera, te estoy hablando de la perfeccionista, la experta, la «superwoman», la «yo lo hago todo» y la genia.

Es hora de que hagas un ejercicio de introspección y analices cuál de ellas encaja más contigo.

- ¿Por qué ella?
- ¿Cómo actúas tras su influjo?
- ¿Cómo crees que sería tu vida sin ella?
- ¿Por qué crees que está ahí?

Sé que igual te puedes identificar con más de una, suele pasar en ocasiones, pero reflexiona bien. Hay una que tiene más poder que el resto.

Quiero que pienses hasta qué punto, o puntos, la Impostora está obstaculizando tu vida.

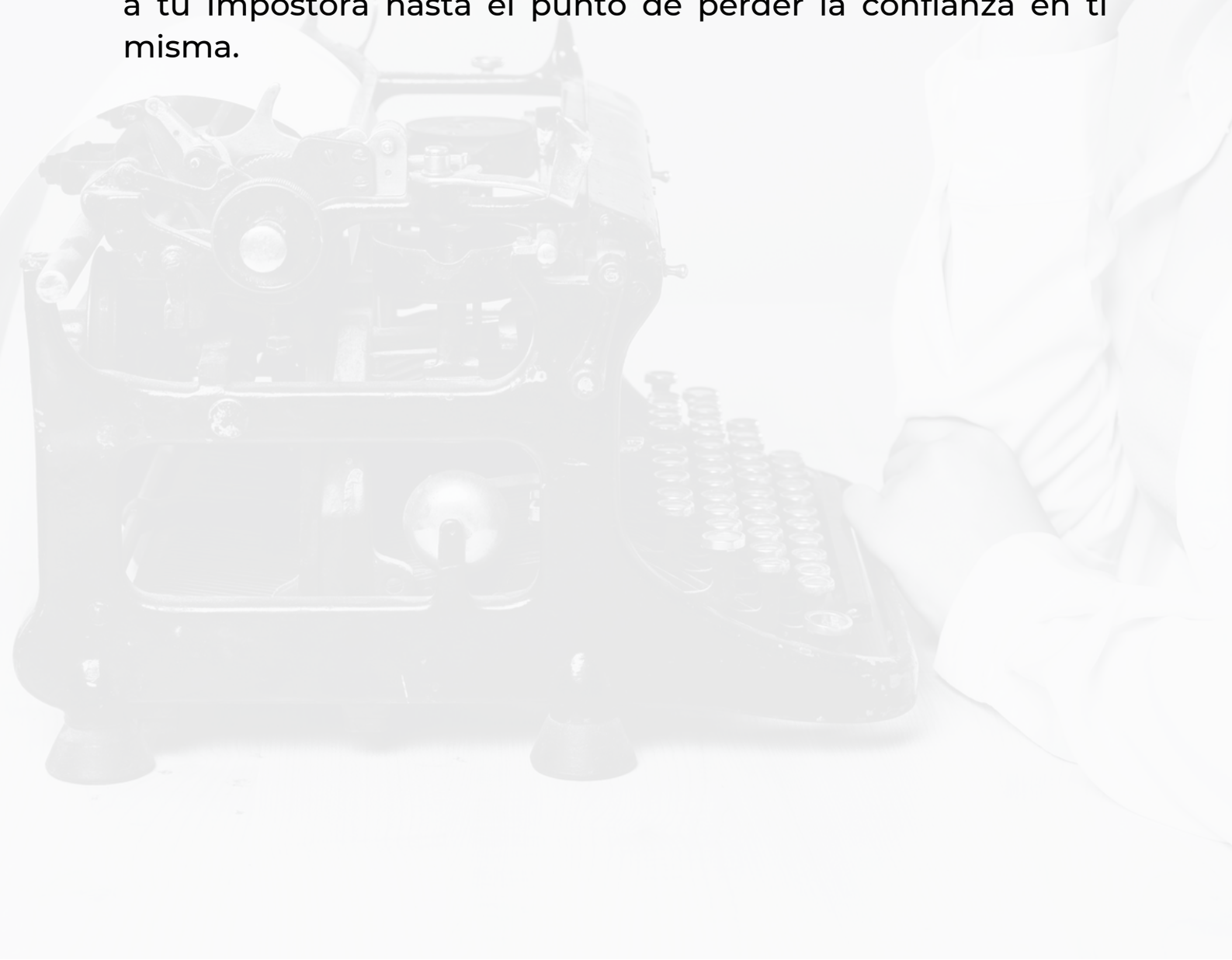


## Impostora y sexismo

Habrás comprobado, tras la lectura del Capítulo 2, cómo la Impostora tiene sesgo de género.

Es algo que, sin tener conciencia y consciencia feminista, nunca nos podemos llegar a imaginar: su dominio en nosotras.

Me gustaría que analizaras cómo el constructo social del género ha influido en tu forma de tomar acción en tu vida. En definitiva, cómo el sexismo ha ido engordando con el tiempo a tu Impostora hasta el punto de perder la confianza en ti misma.





## Impostora y estereotipos

Volviendo al estudio publicado en la revista Science en 2017, «*Gender stereotypes about intellectual early and influence children's interests*», donde se concluyó que las niñas a los seis años ya se sienten menos inteligentes que los niños, y tienen asimilados los roles y estereotipos sexistas, quiero que veas y analices el siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Fr8tN6tVOmA>

¿Impactante, verdad? Llevo más de cinco años visualizándolo y se me sigue erizando la piel.

¿Recuerdas algún momento en el que te minusvalorasen en tu infancia, por ser niña, que te haya marcado de por vida?

Escribe cómo te sentó en aquél entonces y qué sientes ahora.

¿Cómo crees que actuarías a día de hoy ante una situación similar?



## Violencia cultural

Para mí sería muy fácil decir que tires de cualquier película de moda, tipo «*Crepúsculo*» o «*Cincuenta Sombras de Grey*», que una inmensa mayoría de mujeres han visto. Pero, para este ejercicio, te propongo que veas la siguiente película: «*Mi Primer Beso*».

Ármate de papel y boli, los vas a necesitar.

Quiero que anotes todas las situaciones que te rechinen en la película, y que creas que no son «valores» que se deban seguir transmitiendo bajo el influjo del amor romántico.

Si fueras la guionista, ¿Cómo habrías escrito esta historia para no caer en clichés machistas que no nos ayudan a ambos sexos, pero nos perjudican especialmente a las mujeres?

Te invito a que escribas un relato, de no más de cinco páginas, donde reflejes una historia que promueva el amor entre iguales. ¡Diviértete!



## Mujeres escritoras

¿Conocías los datos expuestos en este apartado?

Reconozco que muchas creencias limitantes, y algún que otro trauma infantil que me impedía hablar en público, son los que me han limitado a la hora de publicar mi obra.

Coincido en que no nos reconocen en este ámbito, al igual que en otros más, y que por ello no nos atrevemos a tomar esta decisión. Tememos exponernos y sufrir críticas. No queremos sufrir.

¿Cómo la Impostora ha afectado a tu faceta como escritora?

No sé si habrás publicado, pero te aseguro que romperás una gran barrera si te atreves a dar el paso. Tienes un sinfín de compañeras escritoras que te van a acompañar en el camino.

No dudes de ti, el mundo te está esperando.





## Ausencia de referentes

¡Cuánto talento se ha perdido la Humanidad!

Parece increíble como, hasta hace pocos años, ni me percataba de la ausencia de mujeres referentes que había en mi existencia.

Desde entonces, llevo años visibilizando la aportación de mujeres que han hecho, y siguen haciendo, grandes hitos a nivel mundial.

Tienes un gran dossier que leer, no lo dejes nunca.

¿Crees que ha influido en tu Impostora el haber carecido de ejemplos de mujeres en los que inspirarte?

¿Serías capaz de pensar en 5 mujeres referentes de tu entorno más próximo y que te ayudan a mejorar?

Sigamos contribuyendo al cambio social.



## Creencias limitantes

En este apartado te daré varios ejercicios que te ayudarán a eliminar aquellas creencias limitantes que te han obstaculizado a lo largo de tu vida.

- Haz un listado de tus principales creencias limitantes. Piensa dónde las aprendiste, quién te las instauró y desde cuándo te acompaña.
- Cuestionate si son realmente ciertas. Evalúate y revisa si es cierto lo que piensas de ti.
- Haz un listado de aquellos sueños que quieres cumplir en tu vida. ¿Qué te detiene a realizarlo? ¿Por qué crees que no puedes lograrlo? ¿Qué no te permite tomar acción?
- Cambia los pensamientos limitantes por otros más positivos.
- Mírate todos los días, recién levantada, ante un espejo. Repítete cuánto te quieres, cuánto confías en ti, y que puedes lograr todo lo que te propongas en la vida. Prueba a hacerlo durante un mes y evalúa cómo te sientes después de ese tiempo repitiendo este mantra.
- Abundancia. Hazte con un cuadernito y agradece a la vida. Coge el momento del día en el que más cómoda te sientes, y diariamente agradece tres cosas que te hayan pasado en el día. La abundancia atrae más abundancia.



# Autoconocimiento

Antes de comenzar este ejercicio, y meterte de lleno en tu autoconocimiento personal, detente un momento y lee las siguientes preguntas con atención plena. Piensa cuál de ellas te sientes más identificada y cuál es el motivo. Razona tu respuesta.

- ¿Crees que te conoces y no sabes quién eres? ¿Por qué?
- ¿Crees que estás en el camino de conocerte y que es un largo proceso que no termina?
- ¿Crees que te conoces muy poco o casi nada? ¿Por qué?

Realiza un listado de «50 cosas sobre ti misma» que nunca le has contado a nadie. Una vez que hayas elaborado el listado, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Has tenido dificultades en realizar el listado? ¿Por qué?
- ¿Serías capaz de añadir 10 cosas más?
- ¿Qué cosas sueles mostrar de cara al exterior y qué cosas no? ¿Por qué?
- ¿Te sientes satisfecha con tu listado y con la manera en la que te muestras al mundo?
- Destaca aquellos puntos en los que te sientas más satisfecha y los que te sientas menos satisfecha.
- ¿Qué lectura haces de esto desde una perspectiva feminista?



## La metáfora de mi vida

### LA FUNAMBULISTA

En la ciudad de Varsobia, un grupo de mujeres se encontraban reunidas en círculo.

De repente, entra en la sala una joven y se dirige a la mujer que facilita el círculo:

«Venga, venga...Quiero mostrarle algo incomprensible».

Todas las mujeres del círculo salen y la joven las conduce a una hermosa plaza de la ciudad. Allí, una funambulista está atravesando la plaza a muchos metros de altura.

Una mujer le pregunta entonces a la facilitadora:

«¿Cómo es que una mujer se gana la vida jugándose la vida? Podría ser ejecutiva, abogada o dentista... Pero, ¿por qué se juega la vida, cada día, en las alturas?»

La facilitadora responde:

«No lo sé. Solo sé que, cuando está ejerciendo su trabajo, no mira hacia abajo a ver si alguien le ha dejado una moneda en el sombrero».

Moraleja: vivir el momento presente, sin preocuparse excesivamente de los beneficios, sin miedo a caerse. Las mujeres vivimos como funambulistas en el sistema patriarcal, haciendo equilibrios imposibles para poder sobrevivir.



## La metáfora de mi vida (te toca a ti)

Para crear una metáfora, primero responde a las siguientes preguntas:

- ¿A qué se parece el momento que estás viviendo actualmente?
- Si fuera una novela, ¿qué título tendría?
- ¿Qué imagen te sugiere?

Una vez que hayas redactado tu metáfora, comprueba que cumpla los siguientes principios.

- Que calce perfectamente con la problemática abordada.
- Que esté bien narrada y en el momento adecuado.
- Que se pueda extraer de ella principios aplicables a la problemática.



## El amor de tu vida eres tú

Escribe una carta de amor para ti, agradeciéndote y escribiendo lo que más te gusta de ti, palabras de aliento, todo lo que creas oportuno. Cuando la termines, léela.

Te recomiendo la guardes y, cada vez que lo necesites, tires de esta carta para recordarte cómo pensabas en ese momento y cómo has ido evolucionando.





## Perdónate

Muchas veces no somos conscientes de que nos estamos culpando, porque nuestra mente ha ocultado situaciones que eran muy desagradables para nosotras. Que no seamos conscientes de ello no significa que no existan.

Si algo te duele es porque sigue ahí y, aunque no se vea, atrae problemas a nuestra vida.

El patriarcado es especialista en inculcarnos la culpa por diferentes vías, y una de ellas es el hecho de sentirnos culpables por no estar alineadas o no ser coherentes con todo el marco teórico feminista que tanto defendemos y respetamos.

Perdonarse habitualmente es un acto de amor propio. Si no lo haces, la montaña se hará cada vez más grande.

- Busca un lugar tranquilo y pon una música suave y relajante. Enciende una velita, si te apetece, y toma papel y boli.
- Toma conciencia de todo lo que necesitas perdonarte y pregúntate: ¿De qué te culpas habitualmente? ¿Qué no te has perdonado? ¿Qué te reprochas?
- Escribe: «Yo me perdono por haber...». A continuación, haz una lista de aquello que te haga sentir culpable y lo que necesitas perdonarte.

No necesitas que nadie te perdone, necesitas perdonarte a ti misma.



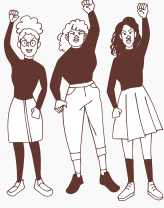
## Confía en ti

A continuación, te propongo un reto de 10 días para conseguir que confíes en ti. Con ello, elevarás tu autoestima y estarás más cerca de alcanzar tus objetivos. ¡Al lío!

- **Día 1.** ¿Por qué no confías en ti? Haz una lista de todos los motivos por los cuales no confías en ti.
- **Día 2.** Escribe 10 habilidades que poseas.
- **Día 3.** Marca una meta a corto plazo realista y que puedas lograr sin problema. Puede ser un pequeño hábito: algún libro que tengas pendiente, ser más puntual... Hazlo posible.
- **Día 4.** Mira a la cara. Sé que es difícil, pero intenta mantener contacto visual con las personas con las que hables.
- **Día 5.** No te compares con nadie. Haz un borrado de tus redes sociales de aquellas personas que te resten energía.
- **Día 6.** Escribe tres metas que hayas conseguido en tu vida y celébralas otra vez.
- **Día 7.** Marca límites, aprende a decir «NO».
- **Día 8.** Piensa sobre lo que no te gusta de tu vida y cámbialo. Inicia un plan de superación.
- **Día 9.** Escribe cinco afirmaciones y léelas atentamente.
- **Día 10.** Fuera personas que no aporten. Rodéate de personas bonitas y que te alegren los días.

Repítelas siempre que lo necesites. ¡Lo conseguirás!






# Empoderamiento

- ¿Qué es, para ti, el empoderamiento personal? Defínelo con tus propias palabras.
- ¿Te consideras una mujer empoderada? ¿Por qué?
- ¿Has pensado últimamente en dar un cambio a tu vida o cambiar algo en concreto?
- ¿Qué te gustaría cambiar? ¿Por qué?
- ¿Qué te lo impide?
- ¿Con qué herramientas cuentas para realizar este cambio?

Si quieres modificar tu vida, cumplir un sueño, tienes que pensar y responder con calma a todas esas preguntas. Tómate el tiempo que necesites antes de seguir respondiendo a las siguientes.

Partiendo de las definiciones de mujeres feministas, y la necesidad de crear redes sororas.

- ¿Cómo crees que han influido los falsos mitos que circulan en torno que a la peor enemiga de una mujer es otra mujer?
- ¿Cómo ha sido tu relación con otras mujeres en el pasado? ¿Cómo es ahora? ¿Cómo te gustaría que fueran?

A woman with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt, is shown in profile, looking down at a vintage typewriter. The typewriter is dark-colored and has a classic design with a carriage and a keyboard. The background is a soft, light gray, and the overall image has a faded, artistic quality.

«Cómo te amas a ti  
misma es cómo enseñas  
a otros a amarte».

*Rupy Kaur*

